Saladmaster®
We Change Lives™

Saladmaster® Wok Healthy Cooking Guide (1-12)
Wok Saladmaster® - Guide de cuisson saine (13-24)
Saladmaster® Wok 건강한 조리 안내 (25-36)

L10064SA
©2008 Saladmaster - division of Regal Ware, Inc.
Printed in USA

Use and Care Instructions

Before Each Use – Wash Wok and Cover in hot, soapy water to which you have added one cup of vinegar per gallon of water. This removes all traces of manufacturing oils and polishing compounds. Rinse in clear, warm water and dry thoroughly with a clean, soft towel.

After Each Use – Your easy-care stainless steel Wok normally requires only washing in hot, soapy water. After each use, rinse and dry. Here are some helpful hints:

- To remove residue resulting from dried food or meat drippings, partially fill Wok with hot water; let stand a few minutes. Discard water; loosen food with a wooden utensil, if necessary. Rub with Saladmaster Glo® cleanser; wash, rinse, dry.
- A brownish carbon deposit may appear on the outside of the Wok when cooking over gas. This may be removed by adding water to Saladmaster Glo® cleanser, to make a soft paste. Using a paper towel, gently rub the discolored area with paste. Wash, rinse, dry.
- A golden brown or blue heat tint may result from persistent overheating. Spread Saladmaster Glo® on a damp cloth and rub Wok in a circular motion until shiny. Wash, rinse, dry.
- If your new utensil turns bluish on the interior, re-wash thoroughly with vinegar and hot soapy water to remove balance of factory oils and polishing compounds.
- Always make certain no food is lodged inside the Vapo-Valve™ in the cover.

Notes:
Your Saladmaster® Wok can be cleaned in a dishwasher. Use a rinsing agent to eliminate water spots and help retain a lustrous appearance.

A household cleanser mixed with vinegar can be substituted for Saladmaster Glo® cleanser.

Do not use steel wool or harsh abrasives when cleaning the highly polished exterior surfaces of your Wok or cover.

Never use sharp utensils or cut food in the Wok.

Tips for Healthy Cooking

Sodium – Salt (sodium) can be entirely eliminated from any Saladmaster® recipe. Here are some suggestions to reduce salt in your diet:

- Use salt substitutes, herbs and spices to add zest and flavor to any dish.
- Use low-sodium or unsalted ingredients for cooking. Avoid processed foods.
- Reduce consumption of smoked, pickled and salted meats like ham, bacon and sausage. Instead use fresh meats, fish and poultry.
- Do not add salt to water when cooking rice, pasta and vegetables.

Fat – Saturated fats are derived from animal fats, dairy products, coconut oil, palm oil and palm kernel oil. Avoid products containing saturated fatty acids. Instead choose polyunsaturated products. These fats are from non-animal sources and have a lower cholesterol content.

- Better still, use monounsaturated vegetable oils, such as canola, peanut, sesame or olive oil.

Vegetables – Fresh vegetables, including the peel, are an excellent source of vitamins and minerals. Avoid pre-processed canned or frozen vegetables.

- Don't wash vegetables until ready to use. After thoroughly washing, most thin-skinned vegetables can be cooked unpared.
- Unless directed otherwise, never soak vegetables after they have been pared or sliced.
- Stir-fry properly to preserve nutrients, flavor and crispness. Use medium-high heat and cook quickly. Your new Wok can be used to prepare authentic Oriental and stir-fry recipes as well as traditional favorites, thanks to the low moisture, low-heat cooking system.

Meats – To soften a tough cut of meat, use natural tenderizers: lemon juice, vinegar, pounding and marinades. Marinade containers should be stainless steel or glass. Use a wooden utensil to stir or turn the meat occasionally.

Poultry – Choose poultry over beef or pork. It has fewer calories, yet is high in protein and B vitamins. To further reduce calories and saturated fat, remove skin before cooking.

Fish – Fish contains about ⅔ the calories in an equal serving of red meat. Most fish is low in fat and the fat it does contain is a polyunsaturate called Omega-3. Omega-3 fights heart disease by changing the chemistry of blood so it is less likely to develop artery-clogging properties. Omega-3 is found in salmon, mackerel, trout and haddock.

Seafood – Because of the presumed high cholesterol content, shellfish have usually been excluded from certain diets. However, researchers have now approved clams, oysters and scallops.

Stir-Fry Cooking

Your Saladmaster® Wok is an "all-purpose" cooking utensil capable of everything from the preparation of wonderful stir-fry dishes to roasting a medium size turkey. As such, you can generally use your Wok just as you would a fry pan to prepare all types of dishes without using grease or water.

Traditionally, Wok cooking has been associated with oriental-styled food preparation; the most common is stir-frying. As we attempt to eat better and healthier, this type of cooking has become more and more popular. Adding to this process, the unique construction of the Saladmaster® Wok allows you to stir-fry most vegetables and meats without the use of oil. In this way, food flavor, color, texture and nutritional value is retained in fresh produce, poultry, fish and meat.

Complete all preliminary food preparation before actual cooking begins:

- Read entire recipe before beginning to cook.
- Cut or slice all fresh vegetables. Rinse, drain and set aside. (If substituting frozen vegetables, thaw completely before using. Separate pieces and drain off excess moisture. Pat dry with paper towels if necessary.)
- Cut or slice meat. Pat dry with paper towels. Set aside.
- Measure all liquids and seasonings. Set aside.
- Preheat Wok over medium-high heat. Short exposure to intense heat is the key to stir-frying.
- Add ingredients to Wok as recipe directs.

Stir-Fry Hints

Because of the unique construction of the Saladmaster® Wok, you can stir-fry most vegetables and meats without the use of oil. Here are some additional tips to increase your cooking enjoyment:

- Partially freeze meat to make it easier to slice.
- Dust meats with cornstarch before cooking to prevent loss of meat juices and give the entire dish a bright glistening appearance.
- Meats can be marinated hours or days before cooking. Store in refrigerator in sealed, air-tight container.
- Add sauce after fish or meat is partially cooked. When added too early, sauce may cause toughening of meat.

Stir-Fry Glossary of Ingredients

Bamboo Shoots – Fresh, young, tender, ivory-colored shoots from the tropical bamboo plant. The tender, pointed end of the shoot is used for stir-frying and the wide, less tender end is used for soups and stews.

Bean Sprouts – Fresh, young, white sprouts of the mung bean. Crisp texture and delicate flavor. Rinse in cold water to retain crispness.

Brown Rice – Brown rice retains its valuable bran layer and its germ, giving it a nutritional edge over white rice. Choose short or long-grain for your particular recipe.

Cornstarch – Used as a thickening agent in stir-fry recipes.

Egg Noodles – Pasta made of flour and eggs is available dried or frozen. Serve pan-fried or in soups.

Garlic – Used as a seasoning in stir-fry recipes. Mince or grate a fresh garlic clove. **Suggestion:** Store garlic cloves in freezer. Peel and chop before thawing.

Gingerroot – Gnarled brown root about 3 inches long; a basic seasoning used in Wok cooking. **Substitute:** Use ¼ teaspoon of ground ginger in place of 1 teaspoon fresh-grated gingerroot. **Suggestion:** Store in the refrigerator crisper. Do not enclose in plastic. Break off pieces as needed.

Mushrooms – Brownish-black with caps ½ to 2 inches in diameter. Mushrooms have a smokey, meaty flavor. Before using, soak in water until clean and tender.

Oils – Peanut, olive and canola oils are excellent choices for stir-frying. Because they have very high smoke temperatures (450°F), they can maintain the high heat necessary to seal in food flavor, to retain color and crispness, and to preserve vitamins and minerals. Peanut, olive and canola oils are monounsaturated fats and are healthy choices. **Substitute:** Soybean, vegetable, sesame or corn oil can be used for stir-frying, deep-frying or marinating foods. **Note:** Do not use solid shortening in your Wok.

Pea Pods – Fresh, tender, flat green edible pea pods add crispness, color and a delicate flavor to Wok dishes.

White Vinegar – Mild vinegar made from red or white wine. Readily available in grocery stores.

Sherry – The alcohol in sherry activates the spices in Wok cooking.

Soy Sauce – A salty brown sauce made from soybeans, wheat, yeast and salt. There are three types of soy sauce: light, dark and heavy. Light soy sauce, lightly colored and delicately flavored, is used in clear soups and marinades. The addition of caramel gives dark soy sauce a richer, darker color. Heavy soy sauce, made with molasses, is thick and dark. It is used to color dark sauces. Imported Oriental soy sauces (which are made through a slow, natural process of fermentation and aging) are preferred.

Water Chestnuts – Fresh, crisp, white, delicately-flavored bulb of an Asian marsh plant. Used in soups, cold dishes and as a vegetable for stir-frying.

Basic Rice

Yield: 6 Servings

1 cup rice; rinsed
2 cups water

Place rice in 2 quart Saladmaster® sauce pan; add water. Cook over medium heat; covered. When Vapo-Valve™ "clicks," reduce temperature to low; cook covered for additional 15 minutes.

Note: Since stoves vary in the heat they generate, cooking time for recipes may also vary.

Although rice is not prepared in the Saladmaster® Wok, it is included with these recipes because a majority of your stir-fry dishes are best served over a rice base. Experiment with different types of rice to enhance certain recipes and provide more nutritional value from your Wok cooking.

Vegetables Made Easy

Yield: Number of servings is dependent on amount of vegetables used

2 tablespoons lemon juice
2 tablespoons sesame seed oil
1 tablespoon sesame seeds
2 tablespoons lite soy sauce
½ teaspoon fresh ground pepper
2 teaspoons garlic powder
Assortment of fresh vegetables; sliced into edible size pieces
Examples: broccoli, green bell peppers, yellow bell peppers, zucchini squash, red bell peppers, scallions, chinese cabbage, carrots, water chestnuts, snow peas, baby corn

Preheat Saladmaster® Wok on medium-high heat. Combine all ingredients in Wok and stir-fry 7-10 minutes. Season to taste; serve over rice.

Sweet and Sour Sauce

Yield: 1¼ cups

½ cup packed brown sugar
1½ tablespoons cornstarch
1 tablespoon lite soy sauce
¼ teaspoon freshly ground black pepper
½ cup red wine vinegar
½ cup pineapple juice
¼ teaspoon ground ginger
¼ teaspoon garlic powder
¼ teaspoon chives

In 1 quart Saladmaster® sauce pan, combine brown sugar and cornstarch. Add remaining ingredients. Bring to boil over medium heat; stir continually until thickened. Reduce heat and simmer for 1 minute. Serve warm or add to stir-fry recipe.

Substitute: Brown sugar can be replaced with honey. Use 2 parts honey to 1 part brown sugar.

This is a standard Wok cooking sauce which can be used in place of oil or soy sauce to provide both added flavor and better health.

Chicken and Pepper Delight

Yield: 4 servings

4 boneless, skinless chicken breast halves
2 tablespoons lite soy sauce
1 tablespoon sherry
1 medium onion; cut into 8 wedges
2 green or sweet red peppers; thinly sliced
1½ cups fresh mushrooms; sliced
1 teaspoon gingerroot; grated
8 ounce can bamboo shoots; drained
¼ cup chicken broth
1 teaspoon cornstarch
8 ounce can pineapple chunks; drained
¼ teaspoon ground black pepper

Cut chicken into ½ inch pieces. Place in bowl; stir in soy sauce and sherry. Marinate for 30 minutes. Preheat Saladmaster® Wok on medium-high heat. Stir-fry onion 2 minutes. Add peppers; stir-fry 1 minute. Add mushrooms; stir-fry 1 minute or until vegetables are crisp/tender. Remove vegetables from Wok; set aside.

Drain chicken; reserve marinade. Place chicken in Wok add gingerroot; stir-fry 3-4 minutes. Return all vegetables to Wok; add bamboo shoots and pineapple.

Stir broth, cornstarch and pepper into reserved marinade; add to Wok. Cook and stir until thickened and chicken/vegetables are coated with mixture. Serve over rice.

Egg Drop Soup

Yield: 6-8 servings

6 cups chicken broth
¼ teaspoon cayenne pepper
½ cup fresh peas
2 tablespoons cornstarch
¼ cup cold water
2 egg whites
1 teaspoon lite soy sauce
2 green onions; slice thin

Preheat Saladmaster® Wok on medium-high heat. Add chicken broth and cayenne pepper; heat to just under a boil. Add peas; cook 1 minute. Mix cornstarch with water; add, stirring until slightly thickened. Remove Wok from heat. Beat egg whites lightly with soy sauce; swirl into broth mixture. Garnish with onions. *If desired, salt and pepper to taste.*

Substitution: Use egg substitute in place of egg whites.

Ginger Pork Balls

Yield: 12 to 16 balls

1 pound lean ground pork
1 cup water chestnuts; coarsely chopped
½ teaspoon fresh gingerroot; chopped
1 egg white; lightly beaten
1 tablespoon lite soy sauce
3 tablespoons cornstarch

Lightly mix pork, water chestnuts, gingerroot, egg white and soy sauce in a bowl. Shape into bite-sized balls; roll in cornstarch. Preheat Saladmaster® Wok on medium-high heat. Add pork balls, a few at a time; fry until they are a golden brown color and cooked throughout.

Substitution: Use egg substitute in place of egg whites to provide greater consistency of balls.

Stir-Fry Chicken Dinner

Yield: 8-10 servings

½ pound snow pea pods
4 boneless chicken breasts
1 pound fresh broccoli; chopped
1 medium onion; thinly sliced
3 stalks celery; chopped
1 zucchini squash; sliced
1 green pepper; sliced
6 large mushrooms; sliced
1-2 tablespoons cornstarch
1¼ cups Sweet and Sour Sauce (page 6)

Remove ends and "strings" from snow peas. Remove skin from chicken breasts; cut into 1 inch wide strips about 2 inches long. Preheat Saladmaster® Wok on medium-high heat.

Place chicken breasts in Wok; brown for 2 minutes each side. Add broccoli and onions. Cover; cook for 3 minutes. Add remaining vegetables. Stir, cover and cook for 10 minutes. Reduce heat to medium-low when Vapo-Valve™ "clicks." Remove cover; push chicken and vegetables onto sides of Wok. Add cornstarch and Sweet and Sour Sauce to liquid in bottom of Wok, stirring well. Turn off heat, cover and let stand for 2 minutes. Serve over rice.

Note: Excess fat is easily removed from chicken breasts with Saladmaster® Shears.

Selection of vegetables can be changed to individual liking. Fresh produce enhances flavor and nutritional value.

Pork and Cashew Stir-Fry

Yield: 4 servings

2 tablespoons sherry or orange juice
1 tablespoon cornstarch
1 tablespoon lite soy sauce
1 clove garlic, minced
1 pound boneless pork loin, cut in very thin strips
1 medium onion; thinly sliced
3 carrots; thinly sliced on the diagonal
⅔ cup chicken broth
1 tablespoon dark brown sugar; packed
1 green pepper; cut into thin, 2 inch strips
½ cup unsalted cashews

Mix sherry or orange juice, cornstarch, soy sauce and garlic in shallow bowl. Stir in pork; cover and refrigerate 1 hour.

Preheat Saladmaster® Wok over medium-high heat. Stir-fry onions 1-2 minutes until tender. Add marinated pork mixture and stir-fry until meat is lightly browned. Stir-in carrots, broth and brown sugar. Bring to a boil; cover and reduce heat to low. Cook 5 minutes until pork is cooked thoroughly. Return heat to medium-high and add green pepper. Stir-fry 1-2 minutes until pepper is crisp/tender. Stir in cashews and heat thoroughly. Serve over rice.

Substitute: Replace brown sugar with 2 tablespoons honey.

Variation: For Szechwan Pork and Peanut Stir-Fry, add ½ teaspoon dried crushed red pepper flakes with carrots and broth. Substitute unsalted peanuts for cashews.

Vegetarian Wok

Yield: 6 servings

1 teaspoon olive oil
1 whole garlic clove
1 zucchini; cut into long strips
1 yellow squash; sliced
1 cup broccoli tops
2 carrots; cut into thin, long strips
1 bell pepper; sliced
1 onion; sliced
1 tablespoon fresh grated gingerroot
8 ounce can water chestnuts; drained
8 ounce can pineapple chunks; drained
6 ounce can mandarin oranges; drained
¼ cup lite soy sauce

Preheat Saladmaster® Wok on medium-high heat. Add olive oil and sear garlic clove. Combine vegetables in Wok; stir-fry 5 minutes. Add gingerroot, water chestnuts, fruit and soy sauce; cover and cook for 2 minutes. Turn heat off; let set for 5 minutes.

Simple Shrimp and Snow Peas

Yield: 4 servings

1½ pounds raw shrimp
½ pound fresh snow peas
10 green onions; sliced
2 tablespoons sherry
5 tablespoons lite soy sauce
1 tablespoon cornstarch

Shell and de-vein shrimp. Remove ends and "strings" from snow peas.

Preheat Saladmaster® Wok on medium-high heat. Add shrimp and stir-fry for 5 minutes until pink in color. Add snow peas and onions; cover and cook for 5 minutes. Reduce heat to low. Mix sherry, soy sauce and cornstarch in small bowl; add to Wok stirring constantly. Season to taste. Serve over rice.

Pork Fried Rice

Yield: 4 servings

2 tablespoons peanut oil
½ pound lean pork; cut into thin strips
½ teaspoon sugar (optional)
½ teaspoon salt (optional)
½ cup green onions; thinly cut, including tops
½ cup celery; cut thin, length-wise
2 cups cold cooked rice
1 cup fresh bean sprouts
3 tablespoons lite soy sauce
3 egg whites

Place peanut oil in Saladmaster® Wok; preheat on medium-high heat. Add pork; stir-fry 2-3 minutes. Add green onions and celery; stir-fry 1 minute. Add rice and bean sprouts; stir-fry 30 seconds. Add soy sauce, optional sugar and salt; mix thoroughly. Move mixture to sides of Wok. Lightly beat egg whites and pour into center of Wok. Allow to set, then scramble with wooden spoon. Stir eggs into pork/rice mixture.

Jade and Ruby Stir-Fry

Yield: 4 servings

1 boneless chicken breast
1 pound fresh broccoli; sliced
1 onion; thin-sliced
2 red bell peppers; sliced
½ pound fresh mushrooms; sliced
½ cup Sweet and Sour Sauce (page 6)
¼ teaspoon ground pepper

Cut chicken breast into 1 inch square pieces. Preheat Saladmaster® Wok on medium-high heat. Add chicken; stir-fry 1 minute. Add broccoli and onion; stir-fry 1 minute. Cover and cook 2 minutes. Add bell pepper and mushrooms; stir-fry 2 minutes. Add Sweet and Sour Sauce and ground pepper. Stir while cooking until chicken and vegetables are coated with sauce. Serve over rice.

Mode d'emploi et Entretien

Avant chaque utilisation – Laver le Wok et le couvercle à l'eau chaude savonneuse dans laquelle on aura ajouté une tasse de vinaigre par gallon (3,7 l) d'eau. Ceci élimine toutes les traces d'huiles de fabrication et de pâtes à polir. Rincer à l'eau claire chaude et bien essuyer à l'aide d'un chiffon propre et doux.

Après chaque utilisation – Le Wok en acier inoxydable d'entretien facile ne requiert généralement qu'un lavage à l'eau chaude savonneuse. Après chaque utilisation, rincer et sécher. Quelques conseils utiles :

- Pour éliminer les résidus provenant d'aliments desséchés ou de jus de viande, remplir partiellement le Wok d'eau chaude ; laisser reposer quelques minutes. Jeter l'eau ; détâcher les aliments à l'aide d'un ustensile en bois, le cas échéant. Frotter avec le nettoyant Saladmaster Glo® ; laver, rincer, sécher.
- Un dépôt de carbone brunâtre peut apparaître sur l'extérieur du Wok lors de la cuisson au gaz. Pour l'éliminer, ajouter de l'eau au nettoyant Saladmaster Glo® et en faire une pâte molle. À l'aide d'un essuie-tout, frotter délicatement la surface décolorée avec la pâte. Laver, rincer, sécher.
- Une teinte de chauffage brun doré ou bleue peut résulter d'une surchauffe persistante. Appliquer Saladmaster Glo® sur un chiffon humide et frotter le Wok d'un mouvement circulaire jusqu'à obtention d'un beau brillant. Laver, rincer, sécher.
- Si le nouvel ustensile vire au bleu à l'intérieur, le relaver à fond au vinaigre et à l'eau chaude savonneuse pour éliminer le reste des huiles de fabrication et des pâtes à polir.
- Toujours s'assurer qu'aucun aliment ne se soit logé à l'intérieur de la Vapo-Valve™ dans le couvercle.

Notes :
Votre Wok Saladmaster® peut se nettoyer au lave-vaisselle. Utiliser un agent de rinçage pour éliminer les taches d'eau et permettre de retenir un aspect brillant.

Un nettoyant ménager mélangé à du vinaigre peut être substitué au nettoyant Saladmaster Glo®.

Ne pas utiliser de paille de fer ou d'abrasifs durs pour nettoyer les surfaces extérieures polies étincelantes du Wok ou de son couvercle.

Ne pas utiliser l'ustensiles coupants et ne pas couper d'aliments dans le Wok.

Conseils pour une cuisine saine

Sodium – Le sel de sodium (sodium) peut être entièrement éliminé de toute recette Saladmaster®. Quelques suggestions pour diminuer le sel dans son alimentation :

- Utiliser des succédanés de sel, des herbes et des épices pour ajouter du piquant et de la saveur à n'importe quel plat.
- Utiliser des ingrédients pauvres en sodium ou non salés pour faire la cuisine. Éviter tout aliment transformé.
- Diminuer la consommation de viandes fumées, marinées et salées comme le jambon, le bacon et les saucisses. Utiliser à la place des viandes fraîches, du poisson et de la volaille.
- Ne pas ajouter de sel à l'eau pour cuire le riz, les pâtes et les légumes.

Matières grasses – Les graisses saturées sont dérivées des graisses animales, des produits laitiers, de l'huile de noix de coco, de l'huile de palme et de l'huile de noyaux de palme. Éviter les produits contenant des acides gras saturés. Choisir à la place des produits polyinsaturés. Ces graisses ne proviennent pas de sources animales et possèdent une plus faible teneur en cholestérol.

- Encore mieux, utiliser des huiles végétales monoinsaturées, telles que l'huile de canola, l'huile d'arachide, l'huile de sésame ou l'huile d'olive.

Légumes – Les légumes frais, la peau comprise, constituent une excellente source de vitamines et de minéraux. Éviter les légumes pré-transformés en conserves ou surgelés.

- Ne pas laver les légumes avant d'être prêt à les utiliser. Une fois bien lavés, les légumes à la peau fine peuvent, pour la plupart, être cuits sans être épluchés.
- Sauf indication contraire, ne jamais faire tremper les légumes après les avoir épluchés ou coupés en rondelles.
- Faire sauter correctement pour préserver les éléments nutritifs, la saveur et la fraîcheur. Faire cuire rapidement sur un feu moyen à fort. Le nouveau Wok peut être utilisé pour préparer des recettes orientales et des sautés authentiques ainsi que des recettes préférées traditionnelles grâce au système de cuisson à faible humidité et à feu doux.

Viandes – Pour attendrir un morceau de viande dure, utiliser des attendrisseurs naturels : jus de citron, vinaigre, martèlement et marinades. Les conteneurs de marinade doivent être en acier inoxydable ou en verre. Utiliser un ustensile en bois pour remuer ou retourner la viande de temps en temps.

Volaille – Choisir de la volaille au lieu de bœuf ou de porc. Elle comporte moins de calories tout en ayant une forte teneur en protéines et vitamine B. Pour diminuer encore plus de calories et de graisses saturées, retirer la peau avant de faire cuire.

Poisson – Le poisson contient environ ⅔ des calories existant dans une portion équivalente de viande rouge. La plupart du poisson a une faible teneur en matière grasse et la matière grasse qu'il contient est un polyinsaturé portant le nom d'oméga 3. Oméga 3 lutte contre les maladies cardiaques en changeant les propriétés chimiques du sang de manière à ce qu'il soit moins susceptible de développer des propriétés d'occlusion artérielle. Oméga 3 se trouve dans le saumon, le maquereau, la truite et l'églefin.

Fruits de mer – En raison de leur teneur présumée élevée en cholestérol, les fruits de mer ont généralement été exclus de certains régimes. Néanmoins, les chercheurs ont désormais approuvé les palourdes, les huîtres et les coquilles St Jacques.

Faire sauter

Le Wok Saladmaster® est un ustensile de cuisine « polyvalent » capable de tout de la préparation de merveilleux plats sautés à rôtir une dinde de taille moyenne. En tant que tel, on peut généralement utiliser le Wok exactement comme on utilise une poêle à frire pour préparer tous les types de plats sans utiliser de matière grasse ou d'eau.

Traditionnellement, la cuisine au Wok est associée à la préparation de plats orientaux ; le plus courant étant les sautés. Au fur et à mesure que l'on essaie de manger mieux et plus sain, ce type de cuisine devient de plus en plus populaire. Outre ce processus, la construction unique du Wok Saladmaster® permet de faire sauter la plupart des légumes et des viandes sans utiliser d'huile. Ainsi, la saveur, la couleur, la texture et la valeur nutritionnelle des aliments sont retenues dans les légumes et fruits frais, la volaille, le poisson et la viande.

Compléter tous les préparatifs préliminaires des aliments avant de commencer à faire cuire :

- Lire la recette dans son intégralité avant de commencer à faire cuire.
- Couper ou découper en rondelles tous les légumes frais. Rincer, égoutter et mettre de côté. (Si on utilise des légumes surgelés à la place, les faire décongeler complètement avant de les utiliser. Séparer les morceaux et égoutter tout liquide restant. Sécher en tapotant avec des essuie-tout le cas échéant.)
- Couper ou trancher la viande. Sécher en tapotant à l'aide d'essuie-tout. Mettre de côté.
- Mesurer tous les liquides et les assaisonnements. Mettre de côté.
- Faire préchauffer le Wok sur un feu moyen à fort. Une exposition brève à un feu intense est le facteur clé pour faire sauter les aliments.
- Ajouter les ingrédients au Wok conformément à la recette.

Conseils pour faire sauter

En raison de la construction du Wok Saladmaster®, il est possible de faire sauter la plupart des légumes et des viandes sans utiliser d'huile. Quelques conseils supplémentaires pour accroître le plaisir culinaire :

- Faire congeler partiellement la viande pour pouvoir la trancher plus facilement.
- Saupoudrer les viandes de fécule de maïs avant de les faire cuire pour prévenir la perte des jus de viande et donner au plat entier un aspect brillant luisant.
- Les viandes peuvent être marinées pendant des heures ou des jours avant de les faire cuire. Conserver au réfrigérateur dans un conteneur hermétique scellé.
- Ajouter la sauce après avoir cuit partiellement le poisson ou la viande. Lorsqu'elle est ajoutée trop tôt, la sauce risque de durcir la viande.

Glossaire des ingrédients à faire sauter

Pousses de bambou – Pousses fraîches, jeunes, tendres, de couleur ivoire provenant du bambou tropical. L'extrémité tendre et pointue de la pousse est utilisée dans les sautés et l'extrémité large et moins tendre est utilisée dans les soupes et les ragoûts.

Germes de soja – Germes frais, jeunes et blancs du haricot mung. Texture croustillante et saveur délicate. Rincer à l'eau froide pour retenir leur fraîcheur.

Riz brun – Le riz brun retient sa couche de son précieuse et son germe, lui donnant ainsi un avantage nutritionnel sur le riz blanc. Choisir un riz long ou rond pour une recette particulière.

Fécule de maïs – Utilisée comme agent épaississant dans les recettes de sautés.

Nouilles aux œufs – Pates à la farine et aux œufs disponibles sèches ou surgelées. Servir frites à la poêle ou dans les soupes.

Ail – Utilisé comme assaisonnement dans les recettes de sautés. Émincer ou râper une gousse d'ail fraîche. **Suggestion :** Conserver les gousses d'ail au congélateur. Éplucher et hâcher avant de faire décongeler.

Racine de gingembre – Racine brune noueuse d'environ 7,5 cm de long ; assaisonnement de base dans la cuisine au Wok. **Remplacement :** Utiliser ¼ cuillère à café de gingembre moulu à la place d'une cuillère à café de racine de gingembre frais râpé. **Suggestion :** Conserver dans le compartiment à légumes du réfrigérateur. Ne pas enrober de plastique. Casser les morceaux au fur et à mesure.

Champignons – Bruns noirs avec chapeaux de 1,27 à 5 cm de diamètre. Les champignons ont une saveur fumée et riche. Avant toute utilisation, faire tremper les champignons dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient propres et tendres.

Huiles – Huiles d'arachide, huile d'olive et huile de canola sont d'excellents choix pour faire sauter. Étant donné qu'elles ont de très hautes températures de fumée (232 °C/450 °F), elles peuvent maintenir la forte chaleur nécessaire pour sceller la saveur des aliments, retenir la couleur et la fraîcheur, et pour préserver les vitamines et les minéraux. Les huiles d'arachide, d'olive et de canola sont des graisses monoinsaturées et constituent des choix sains. **Remplacement :** On peut également utiliser de l'huile de soja, végétale, de sésame ou de maïs pour faire sauter, faire frire ou faire mariner les aliments. **Note :** Ne pas utiliser de matière grasse solide dans le Wok.

Cosses de pois – Les cosses de pois vertes, fraîches, tendres, plates et comestibles ajoutent de la fraîcheur, de la couleur et une délicate saveur aux plats préparés au Wok.

Vinaigre blanc – Vinaigre doux fabriqué à partir de vin rouge ou de vin blanc. Facilement disponible dans les supermarchés.

Sherry – L'alcool du sherry active les épices dans la cuisson au Wok.

Sauce soja – Sauce brune salée fabriquée à partir de soja, de blé, de levure et de sel. Il existe trois types de sauce soja : légère, foncée et forte. La sauce soja légère, de couleur claire et délicatement parfumée, est utilisée dans les potages clairs et les marinades. L'apport de caramel donne à la sauce soja foncée une couleur plus sombre et plus riche. La sauce soja forte, fabriquée à partir de mélasse, est épaisse et sombre. Elle sert à colorer les sauces foncées. Les sauces soja orientales importées (qui sont fabriquées par l'intermédiaire d'un processus naturel lent de fermentation et de maturation) sont préférées.

Chataîgnes d'eau – Bulbe frais, croustillant, blanc, délicatement parfumé d'une plante des marais asiatiques. Utilisées dans les potages, les plats froids et comme légumes dans les sautés.

Riz de base

Pour : 6 personnes

1 tasse de riz ; rincé
2 tasses d'eau

Placer le riz dans la casserole de 2 quarts Saladmaster® ; ajouter l'eau. Faire cuire sur feu moyen, couvert. Lorsque le Vapo-Valve™ « clique », réduire la température à feu bas ; faire cuire couvert pendant 15 minutes de plus.

Note : Étant donné que les cuisinières varient dans la chaleur qu'elles produisent, le temps de cuisson pour les recettes peut également varier.

Bien que le riz ne soit pas préparé dans le Wok Saladmaster®, il est incorporé à ces recettes étant donné que la majorité des plats sautés sont meilleurs servis sur du riz. Expérimenter à l'aide de différents types de rice pour rehausser certaines recettes et obtenir une valeur nutritionnelle supplémentaire de votre cuisson au Wok.

Légumes faciles

Pour : Le nombre de personnes dépend de la quantité de légumes utilisée

2 cuillères à soupe de jus de citron
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de graines de sésame
2 cuillères à soupe de sauce soja légère
½ cuillère à café de poivre fraîchement moulu
2 cuillères à café d'ail en poudre
Assortiment de légumes frais ; coupés en rondelles
Exemples : brocoli, poivrons verts, poivrons jaunes, courgettes, poivrons rouges, oignons verts, chou chinois, carottes, chataîgnes d'eau, cosses de pois, maïs miniature

Faire préchauffer le Wok Saladmaster® sur feu moyen à fort. Combiner tous les ingrédients dans le Wok et faire sauter pendant 7 à 10 minutes. Assaisonner selon les goûts ; servir sur du riz.

Sauce aigre-douce

Pour : 1¼ tasse

½ tasse de sucre brun compact
1½ cuillère à soupe de fécule de maïs
1 cuillère à soupe de sauce soja légère
¼ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
½ tasse de vinaigre de vin rouge
½ tasse de jus d'ananas
¼ cuillère à café de gingembre moulu
¼ cuillère à café de d'ail en poudre
¼ cuillère à café de ciboulette

Dans une casserole de 1 quart Saladmaster®, combiner le sucre brun et la fécule de maïs. Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition sur feu moyen ; remuer sans arrêter jusqu'à épaississement. Mettre sur feu doux et faire mijoter pendant 1 minute. Servir chaud ou ajouter à une recette de sauté.

Remplacement : Le sucre brun peut être remplacé par du miel. Utiliser 2 volumes de miel pour 1 volume de sucre brun.

Cette sauce de cuisson standard au Wok peut être utilisée à la place d'huile ou de sauce soja pour ajouter saveur et fournir une cuisson plus saine.

Délice au poulet et aux poivrons

Pour : 4 personnes

4 blancs de poulet désossé et sans peau
2 cuillères à soupe de sauce soja légère
1 cuillère à soupe de sherry
1 oignon moyen, coupé en huit
2 poivrons verts ou rouges, en lamelles fines
1½ tasse de champignons frais en lamelles
1 cuillère à café de racine de gingembre râpé
1 boîte de 226 g de pousses de bambou, égouttées
¼ tasse de bouillon de volaille
1 cuillère à café de fécule de maïs
1 boîte de 226 g de morceaux d'ananas, égouttés
¼ cuillère à café de poivre noir moulu

Couper le poulet en morceaux de 1,25 cm. Placer dans un saladier ; ajouter la sauce soja et le sherry en remuant. Faire mariner pendant 30 minutes. Faire préchauffer le Wok Saladmaster® sur feu moyen à fort. Faire sauter les oignons pendant 2 minutes. Ajouter les poivrons ; faire sauter pendant 1 minute. Ajouter les champignons ; faire sauter pendant 1 minute ou jusqu'à ce que les légumes soient croustillants/tendres. Retier les légumes du Wok ; mettre de côté.

Égoutter le poulet ; réserver la marinade. Placer le poulet dans le Wok, ajouter la racine de gingembre et faire sauter pendant 3-4 minutes. Remettre tous les légumes dans le Wok ; ajouter les pousses de bambou et l'ananas.

Ajouter en remuant le bouillon, la fécule de maïs et le poivre dans la marinade réservée ; ajouter au Wok. Faire cuire et remuer jusqu'à épaississement et jusqu'à ce que le poulet et les légumes soient recouverts de marinade. Servir sur du riz.

Potage aux œufs

Pour : 6 à 8 personnes

6 tasses de bouillon de volaille
¼ cuillère à café de poivre de Cayenne
½ tasse de pois frais
2 cuillères à soupe de fécule de maïs
1/4 tasse d'eau froide
2 blancs d'œuf
1 cuillère à café de sauce soja légère
2 onions verts, en lamelles fines

Faire préchauffer le Wok Saladmaster® sur feu moyen à fort. Ajouter le bouillon de volaille et le poivre de Cayenne ; faire chauffer jusqu'à pré-ébullition. Ajouter les pois ; faire cuire pendant 1 minute. Mélanger la fécule de maïs à l'eau ; ajouter en remuant jusqu'à ce que le tout soit légèrement épaissi. Retirer le Wok du feu. Battre les blancs d'œuf avec la sauce soja ; incorporer dans le mélange de bouillon. Garnir à l'aide des oignons. *Le cas échéant, ajouter sel et poivre selon les goûts.*

Remplacement : Utiliser un succédané d'œuf à la place des blancs d'œuf.

Boulettes de porc au gingembre

Pour : 12 à 16 boulettes

1 livre de porc hâché maigre
1 tasse de chataîgnes d'eau hâchées grossièrement
½ cuillère à café de racine de gingembre coupé menu
1 blanc d'œuf, légèrement battu
1 cuillère à soupe de sauce soja légère
3 cuillères à soupe de fécule de maïs

Mélanger doucement le porc, les chataîgnes d'eau, la racine de gingembre, le blanc d'œuf et la sauce soja dans un saladier. Former de petites boulettes et les rouler dans la fécule de maïs. Faire préchauffer le Wok Saladmaster® sur feu moyen à fort. Ajouter les boulettes de porc, quelques-unes à la fois ; faire frire jusqu'à ce que'elles aient une belle couleur dorée et qu'elles soient bien cuites.

Remplacement : Utiliser un succédané d'œuf à la place du blanc d'œuf pour obtenir une meilleure consistence de boulettes.

Poulet sauté

Pour : 8 à 10 personnes

½ livre de pois mange-tout
4 blancs de poulet désossés
1 livre de brocoli frais, coupé en morceaux
1 oignon moyen, en lamelles fines
3 branches de céleri, coupées en morceaux
1 courgette en rondelles
1 poivron vert en lamelles
6 gros champignons en lamelles
1 ou 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
1¼ tasse de sauce aigre-douce (page 18)

Retirer les extrémités et les « fils » des pois mange-tout. Retirer la peau des blancs de poulet ; couper en lamelles de 2,5 cm de large sur environ 5 cm de long. Faire préchauffer le Wok Saladmaster® sur feu moyen à fort.

Placer les blancs de poulet dans le Wok ; faire revenir pendant 2 minutes de chaque côté. Ajouter le brocoli et les oignons. Couvrir ; faire cuire pendant 3 minutes. Ajouter le reste des légumes. Remuer, couvrir et faire cuire pendant 10 minutes. Réduire le feu à moyen-doux lorsque le Vapo-Valve™ « clique ». Retirer le couvercle ; repousser le poulet et les légumes sur les côtés du Wok. Ajouter la fécule de maïs et la sauce aigre-douce au liquide dans le fond du Wok, en remuant bien. Éteindre le feu, couvrir et laisser reposer pendant 2 minutes. Servir sur du riz.

Note : On peut facilement enlever l'excès de graisse des blancs de poulet grâce aux ciseaux Saladmaster®.

La sélection de légumes peut être changée pour s'adapter aux goûts de chacun. Les légumes et fruits frais rehaussent la saveur et la valeur nutritionnelle.

Sauté de porc aux noix de cajou

Pour : 4 personnes

2 cuillères à soupe de sherry ou de jus d'orange
1 cuillère à soupe de fécule de maïs
1 cuillère à soupe de sauce soja légère
1 gousse d'ail émincée
1 livre de longe de porc désossée, coupée en lamelles très fines
1 oignon moyen, en lamelles fines
3 carottes ; coupées en fines lamelles en diagonale
⅔ tasse de bouillon de volaille
1 cuillère à soupe de sucre brun foncé compact
1 poivron vert coupé en fines lamelles de 5 cm
½ tasse de noix de cajou non salées

Mélanger le sherry ou le jus d'orange, la fécule de maïs, la sauce soja et l'ail dans un saladier peu profond. Incorporer le porc et remuer ; couvrir et réfrigérer pendant 1 heure.

Faire préchauffer le Wok Saladmaster® sur feu moyen à fort. Faire sauter les oignons pendant 1 ou 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le porc mariné et faire sauter jusqu'à ce que la viande soit légèrement colorée. Ajouter les carottes, le bouillon et le sucre brun en remuant. Porter à ébullition ; couvrir et réduire sur feu doux. Faire cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que le porc soit bien cuit. Remettre le feu à moyen-fort et ajouter le poivron vert. Faire sauter 1 ou 2 minutes jusqu'à ce que le poivron soit croustillant/tendre. Ajouter les noix de cajou, remuer et faire chauffer. Servir sur du riz.

Remplacement : Remplacer le sucre brun par 2 cuillères à soupe de miel.

Variation : Pour un sauté de porc Szechwan aux cacahuètes, ajouter ½ cuillère à café de flocons de poivre rouge sec écrasé aux carottes et au bouillon. Remplacer les noix de cajou par des cacahuètes non salées.

Wok végétarien

Pour : 6 personnes

1 cuillère à café d'huile d'olive
1 gousse d'ail entière
1 courgette, coupée en longues lamelles
1 courgette jaune en rondelles
1 tasse de florets de brocoli
2 carottes, coupées en longues lamelles fines
1 poivron vert en lamelles
1 onion en lamelles
1 cuillère à soupe de racine de gingembre fraîche râpée
1 boîte de 226 g de chataîgnes d'eau, égouttées
1 boîte de 226 g de morceaux d'ananas, égouttés
1 boîte de 170 g de mandarines, égouttées
¼ tasse de sauce soja légère

Faire préchauffer le Wok Saladmaster® sur feu moyen à fort. Ajouter l'huile d'olive et faire revenir la gousse d'ail. Combiner les légumes dans le Wok ; faire sauter pendant 5 minutes. Ajouter la racine de gingembre, les chataîgnes d'eau, les fruits et la sauce soja ; couvrir et laisser cuire pendant 2 minutes. Éteindre le feu ; laisser reposer pendant 5 minutes.

Crevettes et pois mange-tout simples

Pour : 4 personnes

1½ livre de crevettes crues
½ livre de pois mange-tout frais
10 oignons verts en lamelles
2 cuillères à soupe de sherry
5 cuillères à soupe de sauce soja légère
1 cuillère à soupe de fécule de maïs

Décortiquer et déveiner les crevettes. Retirer les extrémités et les « fils » des pois mange-tout.

Faire préchauffer le Wok Saladmaster® sur feu moyen à fort. Ajouter les crevettes et faire sauter pendant 5 minutes jusqu'à ce que les crevettes soient roses. Ajouter les pois mange-tout et les oignons ; couvrir et faire cuire pendant 5 minutes. Réduire à feu doux. Mélanger le sherry, la sauce soja et la fécule de maïs dans un petit bol ; ajouter au Wok en remuant constamment. Assaisonner selon les goûts. Servir sur du riz.

Riz frit au porc

Pour : 4 personnes

2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
½ livre de porc maigre, coupé en fines lamelles
½ cuillère à café de sucre (facultatif)
½ cuillère à café de sel (facultatif)
½ tasse d'oignons verts, coupés en lamelles fines, hauts inclus
½ tasse de céleri, coupé fin dans le sens de la longueur
2 tasses de riz cuit froid (page 17)
1 tasse de germes de soja frais
3 cuillères à soupe de sauce soja légère
3 blancs d'œuf

Mettre l'huile d'arachide dans le Wok Saladmaster® ; faire préchauffer sur feu moyen à fort. Ajouter le porc ; faire sauter pendant 2 ou 3 minutes. Ajouter les oignons verts et le céleri ; faire sauter pendant 1 minute. Ajouter le riz et les germes de soja ; faire sauter 30 secondes. Ajouter la sauce soja, le sucre et le sel en option ; bien mélanger. Repousser la mixture sur les bords du Wok. Battre légèrement les blancs d'œuf et verser dans le centre du Wok. Laisser prendre puis brouiller à l'aide d'une cuillère en bois. Incorporer les œufs dans le mélange porc/riz.

Sauté jade et rubis

Pour : 4 personnes

1 blanc de poulet désossé
1 livre de brocoli frais, coupé en tranches
1 onion en lamelles fines
2 poivrons rouges en lamelles
½ livre de champignons frais en lamelles
½ tasse de sauce aigre-douce (page 18)
¼ cuillère à café de poivre moulu

Couper le blanc de poulet en morceaux de 2,5 cm. Faire préchauffer le Wok Saladmaster® sur feu moyen à fort. Ajouter le poulet ; faire sauter pendant 1 minute. Ajouter le brocoli et l'oignon ; faire sauter pendant 1 minute. Couvrir et faire cuire pendant 2 minutes. Ajouter le poivron et les champignons ; faire sauter pendant 2 minutes. Ajouter la sauce aigre-douce et le poivre moulu. Laisser cuire en remuant jusqu'à ce que le poulet et les légumes soient recouverts de sauce. Servir sur du riz.

사용 및 관리 설명서

매번 사용하기 전 – 중국식 팬을 뚜껑과 함께 물 한 갤런당 한 컵의 식초를 탄 뜨거운 비눗물로 세척해주십시오. 이렇게 함으로서 미량의 제조용 기름과 윤내기용 혼합물이 제거됩니다. 깨끗하고 따뜻한 물로 헹구어 낸후, 깨끗하고 부드러운 수건으로 말끔히 건조시켜주십시오.

매번 사용한 후 – 관리하기 쉬운 스테인레스강 중국식 팬은 보통의 경우 뜨거운 비눗물을 이용한 세척만 해주시면 됩니다. 매번 사용한 후, 물로 헹구어 내고, 건조시켜주십시오. 다음은 도움이 되는 몇가지 유의 사항입니다:

- 마른 음식 또는 고기 국물 찌꺼기를 제거하려면, 뜨거운 물로 중국식 팬을 부분적으로 채운 후, 몇분동안 놓아 둡니다. 필요한 경우, 물을 버린 후 나무 요리 도구로 음식 찌꺼기를 떼어 냅니다. Saladmaster Glo® cleanser를 사용하여 문지르고, 물로 닦고, 헹구고, 건조시킵니다.
- 가스불을 사용하여 조리를 하면, 중국식 팬 표면에 갈색 탄소 퇴적물이 생길 수 있습니다. 이것은 Saladmaster Glo® cleanser에 물을 첨가하여 반죽을 만들어 제거할 수 있습니다. 종이 타월을 사용하여 이 반죽을 얼룩진 부분에 부드럽게 문질러 줍니다. 물로 닦고, 헹구고, 건조시킵니다.
- 계속적인 과열로 인해 황갈색 또는 푸른색의 얼룩이 생길 수도 있습니다. Saladmaster Glo® 를 축축한 천에 바른 후, 중국식 팬 위에 원을 그려가며 윤이 날 때까지 문질러 줍니다. 물로 닦고, 헹구고, 건조시킵니다.
- 만일 새로 구입한 본 제품의 내부에 푸른 색조가 나타나기 시작하면, 다시 식초를 탄 뜨거운 비눗물로 철저하게 세척하여 남아있는 제조용 기름과 윤내기용 혼합물을 제거해 주십시오.
- 음식물이 Vapo-Valve™ 안에 은폐되어 남아 있지 않도록 항상 조심해야 합니다.

주:
Saladmaster® Wok는 식기 세척기에 넣어 세척할 수 있습니다. 린스제를 사용하여 물자국을 없애고, 광택이 나는 겉모습을 유지하십시오.

식초를 탄 가정용 세제를 Saladmaster Glo® cleanser 대용으로 사용할수도 있습니다.

중구식 팬 또는 뚜껑의 고도로 광택이 나는 외부 표면을 세척할 때, 쇠쑤세미 또는 거친 연마제를 사용하면 안됩니다.

절대로 중구식 팬의 내부에서 날카로운 요리 도구를 사용하거나 음식을 자르면 안됩니다.

건강한 조리 정보

소듐 – 어떠한 Saladmaster® 조리법에서도 소금(소듐)은 완전히 제거할 수 있습니다. 다음은 귀하가 섭취하는 음식에서 염분을 줄일 수 있는 몇가지 제안 사항입니다:

- 음식에 풍미와 맛을 도욱 돗구기 위해 식염대용물, 약초 및 향료를 사용합니다.
- 저염 또는 무염 재료를 사용하여 조리를 합니다. 가공 식품을 멀리 하십시오.
- 햄, 베이컨, 소시지 등 훈제, 절인고기 및 소금을 친 고기의 섭취를 줄입니다. 그 대신, 신선한 고기, 생선 및 닭고기를 섭취합니다.
- 밥, 면류 및 채소를 조리할 때 물에 소금을 첨가하지 않습니다.

지방 – 포화 지방은 동물성 지방, 유제품, 코코넛 유, 팜 유 및 팜 핵유 등으로부터 유래됩니다. 포화 지방산을 함유한 식품을 멀리 하십시오. 그 대신, 복합 불포화지방을 함유한 식품을 선택하십시오. 복합 불포화지방은 비동물성 물질로부터 유래되며, 콜레스트롤 함유량이 낮습니다.

- 보다 더 낳은 방법은, 카놀라 유, 낙화생 유, 참기름 또는 올리브 유 등 단일 불포화지방 식물성 기름의 사용입니다.

채소 – 신선한 야채는, 껍질을 포함하여, 비타민과 무기물의 뛰어난 공급원입니다. 미리 가공된 채소, 깡통에 든 채소 또는 냉동 채소 등을 멀리 하십시오.

- 채소는 식사 준비 이전에 미리 씻지 말아야 합니다. 대부분의 껍질이 얇은 채소는 깨끗하게 씻은 후, 껍질을 벗기지 않고 조리할 수 있습니다.
- 특별한 지시가 없는 한, 절대로 껍질을 벗긴 또는 얇게 자른 채소에 물이 스며들게 하면 안됩니다.
- 영양분, 맛, 싱싱함을 잃지 않도록 알맞게 볶아야 합니다. 중간 상 정도의 열에 빠른 속도로 조리해야 합니다. 본 중국식 팬은 진정한 동양 음식 및 볶음 조리 뿐만이 아니라, 낮은 수분, 낮은 온도 조리 시스템을 이용한 전통적인 음식의 조리에도 사용할 수 있습니다.

고기류 – 단단한 육류를 부드럽게 할 때에는 자연 연육제를 사용하십시오: 레몬 쥬스, 식초, 다지기, 매리네이드 양념에 담그기. 매리네이드 용기는 스테인레스강 또는 유리로 된 용기를 사용하십시오. 고기를 이따금씩 젓거나 뒤집을 때는 나무 요리 도구를 사용하십시오.

닭고기 – 소고기나 돼지 고기보다는 닭고기를 선택하십시오. 닭고기는 칼로리는 낮으며, 단백질 및 비타민 B가 높습니다. 칼로리 및 포화 지방을 더욱 낮게하려면, 껍질을 벗기고 조리하면 됩니다.

생선 – 생선은 같은 양의 적색 육류에 비해2/3 의 칼로리를 함유하고 있습니다. 대부분의 생선은 지방분이 낮으며, 생선의 지방은 오메가-3이라고 불리우는 복합 불포화지방입니다. 오메가-3 는 혈액의 화학적 성질을 변화시켜 심장 질환에 저항하므로, 동맥을 막는 성분을 생성시킬 가능성이 희박합니다. 연어, 고등어, 송어 및 대구 등이 오메가-3 를 함유하고 있는 생선들입니다.

해물 요리 – 높은 콜레스트롤 함유량이 추정되어, 갑각류의 해물은 통상 특정 규정식에서 제외되어 왔습니다. 그러나, 근래의 연구 결과에 의해, 조개, 굴, 가리비 등은 이러한 제외 대상에서 벗어났습니다.

볶음 요리

Saladmaster® Wok은 훌륭한 볶음 요리로부터 중간 크기 칠면조 구이에 이르는 여러가지 요리를 모두 만들 수 있는 "다용도" 조리 용구입니다. 그러므로 통상, 본 중국식 팬은 기름 또는 물을 사용함이 없이 후라이 팬으로 각종 요리를 조리하듯이 사용할 수 있습니다.

전통적으로, 중국식 팬 요리는 동양식 음식의 조리와 연관되어 왔는데; 가장 일반적인 것은 볶음 요리입니다. 우리가 보다 향상되고 건강한 식생활을 시도하게 되면서, 이러한 식의 조리법은 더욱 더 인기를 끌게 되었습니다. 여기에서 한발 더 나아가, Saladmaster® Wok의 독특한 구조는 기름을 사용하지 않고 대부분의 채소 및 고기를 볶을 수 있도록 해줍니다. 이렇게 함으로서, 음식의 맛, 색채, 질감, 영양가 등이 신선한 야채, 닭고기, 생선 및 고기류의 음식에 보존되는 것입니다.

모든 예비적인 음식의 준비는 실제 조리가 시작되기 전에 완료되어야 합니다:

- 조리를 시작하기 전에 조리법을 처음부터 끝까지 읽어두십시오.
- 모든 신선한 채소는 자르거나 얇게 썹니다. 물에 헹구고, 물을 짜낸 후, 간직해 둡니다. (냉동 채소를 이용하는 경우, 사용하기 전에 완전히 해동시켜야 합니다. 채소들을 분리시킨 후, 수분을 모두 짜냅니다. 필요한 경우, 종이 타월로 두들겨 수분을 제거하십시오.)
- 고기를 자르거나 얇게 썹니다. 종이 타월로 두들겨 수분을 제거하십시오. 그리고 옆에 간직해 두십시오.
- 모든 액체와 양념의 분량을 측정합니다. 그리고 옆에 간직해 두십시오.
- 중국식 팬을 중간 상 이상의 열로 미리 가열해 둡니다. 볶음 요리의 비결은 짧은 시간 동안에 강한 열을 사용하는 것입니다.
- 조리법의 지시에 따라 조리 재료를 중국식 팬에 넣으십시오.

볶음 요리 지침

Saladmaster® Wok 의 독특한 구조로 인하여, 대부분의 채소 및 고기는 기름을 사용하지 않고도 볶을 수 있습니다. 다음은 귀하의 조리를 더욱 즐겁게 하기 위한 추가적인 정보 사항입니다:

- 고기를 썰기에 편리하도록 부분적인 냉동을 하십시오.
- 조리하기 전에 고기 위에 옥수수 전분을 뿌리면, 육즙의 손실을 방지하고, 요리 전체는 밝고 번쩍이는 모습을 띠게 됩니다.
- 고기는 조리하기 몇시간전 또는 몇일전부터 매리네이드 양념에 담가 둘 수 있습니다. 봉인되고 밀폐된 용기에 넣어 냉장고 안에 저장하십시오.
- 양념은 생선이나 고기가 부분적으로 조리된 후에 넣습니다. 양념을 너무 일찍 넣으면, 고기가 단단해 질 수 있습니다.

볶음 요리 재료의 용어 해설

죽순 – 열대성 대나무에 난 싱싱하고, 어리며, 부드러운, 상아빛 새싹. 부드럽고 뾰족한 죽순의 끝부분은 볶음 요리에 사용하며, 보다 덜 부드러운 부분은 국과 찌게에 사용합니다.

콩나물 – 녹두에 난 싱싱하고, 어리며, 하얀 싹. 싱싱한 질감과 섬세한 맛. 찬물에 헹구어 싱싱함을 보존해야 합니다.

현미 – 현미는 귀중한 겨층 및 배아를 보존하고 있으므로, 백미에 비해 영양상의 강점을 가지고 있습니다.

특정 조리법에 따라 짧은 종류 또는 긴 종류의 낟알을 선택하시면 됩니다.

옥수수 전분 – 복음 조리법에서 부피를 늘게 하는 성분으로 사용합니다.

계란 볶음면 – 밀가루와 계란으로 만든 국수이며, 마른 계란 또는 냉동 계란을 사용합니다. 볶음으로 또는 국으로 대접할 수 있습니다.

마늘 – 볶음 조리법에서 양념으로 사용합니다. 신선한 마늘쫑을 잘게 썰거나 빻습니다.

제안 사항: 마늘쫑을 냉동칸에 저장하십시오. 녹기 전에 껍질을 벗기고 잘게 써십시오.

생강 뿌리 – 3인치 정도 길이의 옹이가 난 갈색 뿌리; 볶음 요리에 사용되는 기본 양념. **대용품:** 차 수저 1개 분량의 새로 빻은 생강 뿌리 대신 차 수저 ¼ 분량의 생강 가루를 사용하십시오. **제안 사항:** 싱싱하도록 냉장고에 저장하십시오. 플래스틱 용기에 싸면 안됩니다. 필요할 때마다 조각을 떼어 사용하시면 됩니다.

버섯 – 머리 부분은 ½ 내지 2 인치 직경의 갈색을 띤 검은색. 버섯은 훈제 또는 고기와도 같은 맛을 지니고 있습니다. 조리하기 전에, 깨끗하고 부드러울 때까지 물에 담가두어야 합니다.

기름 – 땅콩 기름, 올리브 기름, 카놀라 기름 등은 볶음 요리용으로 아주 훌륭합니다. 이 기름들은 매우 높은 연기 온도(화씨 450°)를 가지고 있으므로, 음식의 맛을 밀봉하고, 색채 및 싱싱함을 유지하며, 비타민과 무기물을 보존하는 데 필요한 고열을 유지할 수 있습니다. 땅콩 기름, 올리브 기름, 카놀라 기름 등은 단일 불포화지방들이며 건강을 위해 좋습니다. **대용품:** 콩기름, 식물성 기름, 참기름 또는 옥수수 기름 등은 음식을 볶거나, 튀기거나 또는 매리네이트 하는 데 사용할 수 있습니다. **주:** 중국식 팬 요리에 고체 쇼트닝은 사용하지 말아야 합니다.

완두콩 – 싱싱하고, 부드러우며, 납작한 연두색의 식용 완두콩은 중국식 팬 요리에 싱싱함과 색채 그리고 섬세한 맛을 더해줍니다.

증류 식초 – 적포도주나 백포도주로 만든 순한 식초. 식품점에서 수월하게 구입할 수 있습니다.

셰리주 – 셰리주의 알코홀 성분은 중국식 팬 요리의 풍미를 촉진시킵니다.

간장 – 콩, 밀, 이스트 및 소금으로 만든 짠 맛의 소스. 다음은 세가지 종류의 간장들 **입니다:** 연한 간장, 진한 간장 그리고 걸찍한 간장. 연한 간장은 색갈이 연하고 맛이 섬세하며, 투명한 국물이나 매리네이드 양념에 사용됩니다. 캐러멜이 첨가된 진한 간장은 진하고 어두운 색갈을 띠고 있습니다. 걸찍한 간장은 당밀로 만들어졌으며, 걸찍하고 어두운 색갈을 띠고 있습니다. 걸찍한 간장은 어두운 양념의 색갈을 내는 데 사용됩니다. 수입된 동양식 간장(느리고 자연적인 발효와 숙성의 과정을 통해 제조된)의 사용이 선호됩니다.

물밤 – 신선하고, 싱싱하고, 희고, 섬세한 맛을 지닌 아시안 늪지대에서 나는 알뿌리.

기본적인 쌀밥

요리 분량: 6인분

쌀 1컵; 물에 헹구어진
물 2컵

2쿼트 Saladmaster® sauce pan 안에 쌀을 넣고; 물을 더합니다. 뚜껑을 덮고; 중간 정도 열로 조리합니다. Vapo-Valve™ 가 "딸그락거리면", 온도를 낮은 온도에 맞추고; 뚜껑이 덮힌 채로 15분간 조리를 더 계속합니다.

주: 조리용 스토브들의 열 생산량이 다양하므로, 조리법에 따른 조리 시간들 또한 다양할 것입니다.

쌀밥의 조리는 Saladmaster® Wok 으로 준비되지 않으나, 대부분의 볶음 요리가 쌀밥과 함께 대접할 때 가장 효과적이므로 본 조리법들에 포함되어 있습니다. 여러종류 쌀 의 조리를 실험해 봄으로서 중국식 팬을 이용한 음식의 특정 조리법을 더욱 향상시키고, 영양가를 더욱 높혀보십시오.

손쉬운 채소 요리

***요리 분량**: 요리의 분량은 사용된 채소의 양에 달려있습니다.*

레몬 쥬스 식탁용 수저 2
참기름 식탁용 수저 2
참깨씨 식탁용 수저 1
연한 간장 식탁용 수저 2
새로 간 후추 차 수저 ½
마늘 가루 차 수저 2
신선한 채소들의 모음; 먹기 좋은 크기로 썰어 놓음
예: 브로콜리, 녹색 벨 페퍼, 황색 벨 페퍼, 주키니 호박, 적색 벨 페퍼, 부추, 중국 양배추, 홍당무, 물밤, 스노우 피, 베이비 콘

Saladmaster® Wok을 중간 상 정도의 열로 미리 가열해 둡니다. Saladmaster® Wok 안에 모든 재료를 혼합해 넣고, 7분-10분동안 볶습니다. 입맛에 맞도록 양념을 넣고; 쌀 위에 얹어 대접합니다.

달콤하고 새콤한 양념

요리 분량: 1¼컵

압축된 흑설탕 ½ 컵
옥수수 전분 식탁용 수저 1 ½
연한 간장 식탁용 수저 1
새로 간 후추 차 수저 ¼
적포도주 식초 ½ 컵
파인애플 쥬스 ½ 컵
간 생강 차 수저 ¼
마늘 가루 차 수저 ¼
차이브 차 수저 ¼

1 쿼트 Saladmaster® sauce pan 안에 흑설탕과 옥수수 전분을 섞습니다. 나머지 재료를 더 넣습니다. 중간 정도 열로 끓이고; 걸쭉해질 때까지 계속 젓습니다. 열을 낮추고, 1분동안 서서히 끓입니다. 따듯한 채로 대접하거나, 아니면 볶음 요리에 첨가합니다.

대용품: 흑설탕 대신 꿀을 사용할 수 있습니다. 흑설탕 양의 2배의 꿀을 사용합니다.

이것은 맛을 돋구어 주고 보다 낳은 건강을 위해 기름 또는 간장 대신에 사용할 수 있는 표준적인 중국식 팬 요리 양념입니다.

닭고기와 후추의 쾌락

요리 분량: 4인분

뼈 제거, 껍질 없는 닭 가슴살 반쪽 4개
연한 간장 식탁용 수저 2
셰리 주 식탁용 수저 1
중간 크기 양파 1개; 8개의 쐐기형 조각으로 자름
녹색 또는 단 적색 고추 2개; 얇게 썰음
신선한 버섯 1½ 컵; 얇게 썰음
생강 뿌리 차 수저 1; 빻은 것
죽순 8온스 깡통; 물을 짜냄
닭 국물 ¼ 컵
옥수수 차 수저 1
파인애플 조각 8온스 깡통; 물을 짜냄
간 흑후추 차 수저 ¼

½ 인치 조각들로 자른 닭고기. 사발에 넣고; 간장과 셰리 주와 섞어 젓습니다. 30분동안 매리네이드 양념에 넣어둡니다. Saladmaster® Wok을 중간 상 정도의 열로 미리 가열해 둡니다. 양파를 2분간 볶습니다. 후추를 넣고; 1분간 볶습니다. 버섯을 넣고; 1분간 또는 채소들이 바삭할 때까지/부드러울 때까지 볶습니다. 중국식 팬에서 채소를 꺼내; 옆에 간직해둡니다.

닭고기에서 매리네이드를 짜내어; 보관해둡니다. 닭고기를 중국식 팬에 넣고 생강 뿌리를 넣습니다; 3분-4분동안 볶습니다. 모든 채소를 중국식 팬에 다시 넣고; 죽순과 파인애플을 넣습니다.

보관해 둔 매리네이드 양념에 닭국물, 옥수수 전분 및 후추를 넣고 저은 후; 중국식 팬에 넣습니다. 양념이 걸찍해지고 닭고기/채소가 양념 혼합물로 코팅이 될 때까지 조리하며 젓습니다. 쌀 위에 얹어 대접합니다.

계란국

요리 분량: 6-8인분

닭 국물 6 컵
카이엔 페퍼 차 수저 ¼
신선한 완두콩 ½ 컵
옥수수 전분 식탁용 수저 2
냉수 ¼ 컵
계란 흰자 2개
연한 간장 차 수저 1
파 2개; 얇게 썰음

Saladmaster® Wok을 중간 상 정도의 열로 미리 가열해 둡니다. 닭고기 국물과 카이엔 페퍼를 넣고; 끓기 직전의 온도로 가열. 완두콩을 첨가; 1분동안 조리합니다. 옥수수 전분을 물과 섞어; 넣은 후 약간 걸찍해질 때까지 젓습니다. 중국식 팬을 열로부터 옮겨놓습니다. 계란 흰자를 간장에 휘저어 섞은 후; 혼합 국물에 넣어 빙빙 젓습니다. 양파를 곁들입니다. *원한다면, 입맛에 맞도록 소금과 후추를 넣습니다.*

대용품: 계란 흰자 대신 계란 대용식을 사용합니다.

진저 폭 볼

요리 분량: 12개 내지 16개의 볼

기름기 없는 간 돼지고기 1 파운드
물밤 1컵; 거칠게 썰음
신선한 생강 뿌리 차 수저 ½; 얇게 썰음
계란 흰자 1개; 가볍게 휘저었음
연한 간장 식탁용 수저 1
옥수수 전분 식탁용 수저 3

사발 안에 돼지고기, 물밤, 생강 뿌리, 계란 흰자 그리고 간장을 넣고 가볍게 혼합시킵니다. 먹기 좋은 크기의 볼 모양으로 만들어; 옥수수 전분에 굴립니다. Saladmaster® Wok을 중간 상 정도의 열로 미리 가열해 둡니다. 폭 볼을 한번에 몇개씩 넣고; 황갈색으로 변하고 속까지 완전히 익도록 볶습니다.

대용품: 폭 볼이 좀 더 단단해지도록 계란의 흰자 대신 계란 대용식을 사용합니다.

칙큰 디너 볶음

요리 분량: 8-10인분

스노우 완두콩 ½ 파운드
뼈제거한 닭 가슴고기 4
신선한 브로콜리 1 파운드; 썰음
중간 크기 양파 1개; 얇게 썰음
셀러리 3 줄기; 썰음
주키니 호박 1개; 얇게 썰음
그린 페퍼 1개; 얇게 썰음
큰 버섯 6 개; 얇게 썰음
옥수수 전분 식탁용 수저 1-2
달콤하고 새콤한 양념 1¼ 컵 (30 페이지)

스노우 완두콩의 끄트머리와 "끈"을 제거합니다. 닭 가슴고기의 껍질을 벗기고; 1인치 넓이에 약 2인치 길이의 조각으로 자릅니다. Saladmaster® Wok을 중간 상 정도의 열로 미리 가열해 둡니다.

닭 가슴고기 조각들을 Saladmaster® Wok 안에 넣고; 양면이 모두 갈색이 되도록 익힙니다. 브로콜리와 양파를 넣습니다. 뚜껑을 덮고, 3분동안 조리합니다. 나머지 채소들을 넣습니다. 휘젓고, 뚜껑을 덮은 후 10분동안 조리합니다. Vapo-Valve가 "딸그락거릴 때" 열을 중간 정도로 줄입니다. 뚜껑을 열고; 닭고기와 채소를 가장자리로 밀어줍니다. 옥수수 전분과 달콤하고 새콤한 양념을 Saladmaster® Wok의 바닥에 있는 액체에 첨가하고, 잘 저어줍니다. 열을 끄고, 뚜껑을 덮은 후 2분동안 그대로 둡니다. 쌀 위에 얹어 대접합니다.

주: 닭 가슴고기의 과도한 지방은 Saladmaster® Shears를 이용해 쉽게 제거할 수 있습니다.

채소의 선택은 개인의 기호에 따라 변경할 수 있습니다. 신선한 야채는 미각과 영양가를 향상시킵니다.

돼지고기와 캐슈 볶음

요리 분량: 4인분

½ 셰리 주 또는 오렌지 쥬스 식탁용 수저 2
옥수수 전분 식탁용 수저 1
연한 간장 식탁용 수저 1
마늘 쫑 1개, 잘게 썰음
뼈를 제거한 돼지고기 등심 1 파운드, 아주 얇고 가는 조각으로 썰음
중간 크기 양파 1개; 얇게 썰음
홍당무 3개; 대각선으로 얇게 썰음
닭 국물 ⅔ 컵
흑설탕 식탁용 수저 1; 압축
그린 페퍼 1개; 얇은 2인치 조각으로 자름
소금치지 않은 캐슈 ½ 컵

셰리 또는 오렌지 쥬스, 옥수수 전분, 간장 및 마늘을 넙적한 사발에 넣고 혼합시킵니다. 돼지고기와 함께 젓고; 뚜껑을 덮은 후 1시간동안 냉장고에 넣습니다.

Saladmaster® Wok을 중간 상 이상의 열로 미리 가열해 둡니다. 양파를 1-2분간 부드러워질 때까지 볶습니다. 매리네이드 양념과 돼지고기의 혼합물을 넣고 고기가 엷은 갈색으로 변할 때까지볶습니다. 홍당무, 국물 그리고 흑설탕을 저어넣습니다. 끓을 때까지 열을 올리고; 뚜껑을 덮은 후 열을 낮은 온도로 바꿉니다. 돼지고기가 완전히 익을 때까지 5분동안 조리를 합니다. 중간 정도로 열을 돌려놓은 후 그린 페퍼를 첨가합니다. 1분-2분동안 그린 페퍼가 바삭할/부드러울 때까지 볶습니다. 캐슈를 저어넣은 후 완전히 가열시킵니다. 쌀 위에 얹어 대접합니다.

대용품: 흑설탕 대신 식탁용 수저 2의 꿀을 사용합니다.

변형: 청두 돼지고기 및 땅콩 볶음을 조리하려면, 차 수저 1/2 의 건조시켜 부순 고추가루와 홍당무 및 고기국물을 첨가합니다. 캐슈 대신 소금을 치지 않은 땅콩을 사용합니다.

채식 주의 중국식 팬 요리

요리 분량: 6인분

올리브 오일 차 수저 1
온전한 마늘 쫑 1개
주키니 호박; 긴 조각으로 자름
노란색 호박 1개; 얇게 썰음
브로콜리 머리 부분 1컵
홍당무 2개; 가늘고 긴 조각으로 자름
벨페퍼 1개; 얇게 썰음
양파 1개; 얇게 썰음
새로 빻은 생강 뿌리 차 수저 1개
물밤 8온스 깡통: 물을 짜냄
파인애플 조각 8온스 깡통; 물을 짜냄
만다린 오렌지 6온스 깡통; 물을 짜냄
연한 간장 차 수저 ¼

Saladmaster® Wok을 중간 상 정도의 열로 미리 가열해 둡니다. 올리브 기름을 첨가하고 마늘 쫑이 타도록 익힙니다. Saladmaster® Wok 안에 채소를 합해 넣고, 5분동안 볶습니다. 생강 뿌리, 물밤, 과일 및 간장을 넣고; 뚜껑을 엎은 후 2분동안 볶습니다. 열을 끄고, 5분동안 그대로 둡니다.

간편한 새우와 스노우 완두콩 요리

요리 분량: 4인분

익지 않은 새우 1½ 파운드
신선한 스노우 완두콩 ½ 파운드
10개의 파; 얇게 썰음
셰리 주 식탁용 수저 2
연한 간장 식탁용 수저 5
옥수수 전분 식탁용 수저 1

껍질을 벗기고 혈관을 제거합니다. 스노우 완두콩의 끄트머리와 "끈" 을 제거합니다.

Saladmaster® Wok을 중간 상 정도의 열로 미리 가열해 둡니다. 새우를 넣고 분홍빛이 될 때까지 5분동안 볶습니다. 스노우 완두콩과 양파를 첨가하고; 뚜껑을 덮고 5분동안 조리합니다. 열을 낮게 내립니다. 셰리 주, 간장, 옥수수 전분을 적은 사발 안에 섞어; Saladmaster® Wok 안에 계속해서 저으며 넣습니다. 입맛에 맞추어 양념을 첨가합니다. 쌀 위에 얹어 대접합니다.

돼지고기 볶음밥

요리 분량: 4인분

땅콩 기름 식탁용 수저 2
기름기 없는 돼지고기 ½ 파운드; 가늘고 얇은 조각으로 자름
설탕 차 수저 ½ (선택사항)
소금 차 수저 ½ (선택사항)
파 ½ 컵; 머리 부분을 포함해, 얇게 자름
셀러리 ½ 컵; 길이로 얇게 자름
식은 쌀밥 2컵
신선한 콩나물 1 컵
연한 간장 식탁용 수저 3
3개의 계란 흰자

땅콩 기름을 Saladmaster® Wok 안에 넣고; 중간 상 정도의 열로 미리 가열해 둡니다. 돼지고기를 넣고; 2-3분간 볶습니다. 파와 셀러리를 넣고; 1분간 볶습니다. 쌀과 콩나물을 넣고; 30초간 볶습니다. 간장, 선택사항인 설탕과 소금을 첨가하고; 완전히 섞습니다. 혼합물을 가장자리로 이동시킵니다. 계란의 흰자를 가볍게 휘저어, Saladmaster® Wok의 중심부에 붓습니다. 잠시 기다린 후, 나무 수저로 휘젓습니다. 계란을 돼지고기/쌀 혼합물 안으로 젓습니다.

비취와 루비 볶음

요리 분량: 4인분

뼈제거한 닭 가슴고기 1
신선한 브로콜리 1 파운드; 썰음
양파 1개; 얇게 썰음
적색 벨페퍼 2개; 얇게 썰음
신선한 버섯 ½ 파운드; 썰음
달콤하고 새콤한 양념 ½ 컵 (페이지 30)
간 후추 차 수저 ¼

닭 가슴고기를 1 인치 정방형으로 자릅니다 . Saladmaster® Wok을 중간 상 정도의 열로 미리 가열해 둡니다. 닭고기를 넣고; 1분간 볶습니다. 브로콜리와 양파를 넣고; 1분간 볶습니다. 뚜껑을 덮고, 2분동안 조리합니다. 벨 페퍼와 버섯을 넣고; 2분간 볶습니다. 달콤하고 새콤한 양념과 간 후추를 첨가합니다. 조리를 하며, 닭고기와 채소가 양념으로 완전히 덮힐 때까지 젓습니다. 쌀 위에 얹어 대접합니다.